

# 山 口 大 学 保 健 管 理 セ ン タ ー 便 り

平成 30 年 10 月 15 日 発行

(259 号)

山口大学保健管理センター

(電話) 083-933-5160



### ★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

健康であることを望んでいるにも関わらず、実際に健康行動を継続できている人はあまり多くはないと思います。運動、ダイエット、禁煙が健康に良いことだと頭では分かっているけど、実践できない原因はいったいどこにあるのでしょうか？

掲げた目標が漠然としていたり、高すぎたり、成果(1か月で5kg痩せる等)だけを目標にしていませんか？また、「(運動や食事制限を)するか、しないか」の二者択一で考えてしまうことで、健康行動を始めることへのハードルを高くしていませんか？

まずはできそうな健康行動を1つ決めて、とにかく何かを始めてみましょう。そして、ある程度継続できるようになったら、異なる種類の健康行動を1つずつ増やしていきましょう。

健康行動を継続するコツは、①ほぼ毎日過ごす場所と時間帯を考慮して「いつ・どこで」行うかを決めておくこと、②「妨げになること(残業・飲み会・天候等)」と「その対処法」をあらかじめ考えておくこと、③健康行動そのものの楽しさや実践して良かったことを日々振り返って確認すること、④どうしてもやる気になれない時の行動目標も立てておくことです。近くのゴールを1つずつクリアしていくことで、無理なく健康(最終目標)に近づきましょう。千里の道も一歩から！

### ∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

※11月1日～医師の診察・相談担当表に変更があります(5P参照)

地区	診察時間	月	火	水	木	金
山口地区	9:30~12:30	内科医	内科医	内科医・精神科医	内科医	精神科医
	14:00~17:00			内科医		
常盤地区	9:30~12:30	内科医	—	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	精神科医 (第2.4 16:00~)	内科医	精神科医 (13:30~14:30)	内科医	
小串地区	9:30~12:30	精神科医	—	—	—	—
	14:00~17:00	内科医(16:00~)	内科医	内科医	内科医(16:30~)	内科医

各 地 区 保 健 管 理 セ ン タ ー の 利 用 時 間 は 9:00~17:00 で す 。 保 健 師 、 看 護 師 も 相 談 や 応 急 処 置 を し ま す (12:30~13:30 は お 昼 休 み で す 。 測 定 器 の 利 用 は 可 ) 。

山 口 地 区 で は 臨 床 心 理 士 の カ ウ ン セ リ ン グ も 実 施 し て い ま す ( 要 予 約 ) 。

## 健康と病と障害の 理解と宇宙論

～わたしの「遺言。」～

保健管理センター  
准教授 森本 宏志

「宇宙の歴史は私たちの歴史であり、  
あなた自身や私自身の歴史でもある。」

わたしは、中学のころは結構な天文マニアであったが、高校卒業後はじめて入った大学では医学を学び、人体のしくみや働きとともに病気とその診断や治療法についての基本を学び、大学院でも医学を専攻した。

「病」をごく簡潔に表現すれば、「健康」に関する「問題」であるが、その「問題」が何であるか特定し(what)、それにどう対処すべきか(how)、という実用的な知識や技術については、全般的に広く学ぶとともに、一部領域については深く学んできたつもりである。

これは、医学生時代のオリエンテーションの際、先生に「 $\pi$ 型人間」つまり、(幅広い知識とともに複数の専門性をもつ人)を目指せという風に教示されたことが大きく影響しているように思う。

しかし、いくら「医学・医療」について学んでも「物足りなさ」を感じていた。

それは、「なぜその「病」があるのか、生命としての存在することの意義とどう繋がっているのか(why)」という「本質的」な問いに対して応えてくれるものが、あまりなかったからであるようにおもう。

ところが、最近、あることをきっかけに

天文学関連で宇宙と生命の本質を探究する「宇宙生物学」と、一見畑違いにも見える実学重視の「医学」を結びつけて説明する本<sup>2)</sup>に出会い、これまで目にした医学関連知識の「もの足りなさ」を大きく縮減してくれたように思う。

例えば、身近な人にもよく見られる「貧血」の原因の多くは「鉄欠乏性」であるが、その診断(似た病と区別する「鑑別診断」を含む)や治療については、従前の多くの医学書には記されていることである。

しかし、なぜそんなに容易に鉄欠乏が生じてしまうような一見「欠点」にみえるしくみが人間に進化上残っているのかについては、ビッグバンからはじまり、恒星の生死と元素生成、太陽系と地球の形成および原始生命からわたしたち人間までつながる宇宙論的観点からみてはじめて見えてくる。

(実は地球には鉄は豊富にあるのに「鉄欠乏」になりやすいことは、代謝の観点からみれば「欠点」だが、生体防御の観点からは、体内に寄生しようとする微生物のほとんどは鉄依存性であるが、それを「兵糧攻め」にできる「利点」でもある。人間は「わざわざ」そのような状態を進化論的に温存してきたという見方もできる。)

このような宇宙論的視点から見れば、従来、「解決すべき健康上の問題」でしかなかった疾患(遺伝性疾患を含む)や障害も、それが存在すること自体に隠された重要な意味を見出せるようになり、病や障害をもつ人への共感的理解もすすむかもしれない。

### 参考文献

- 1) 養老猛司、「遺言。」、新潮新書、2017
- 2) 吉田たかよし、「宇宙生物学で読み解く「人体」の不思議」、講談社現代新書、2013
- 3) デビッド・クリスチャンセンら、「ビッグヒストリー」、明石書店、2016

## 健やかな生活は 健康な睡眠から！ ～眠りによいか していますか？～

前保健管理センター  
看護師 後藤 久美子

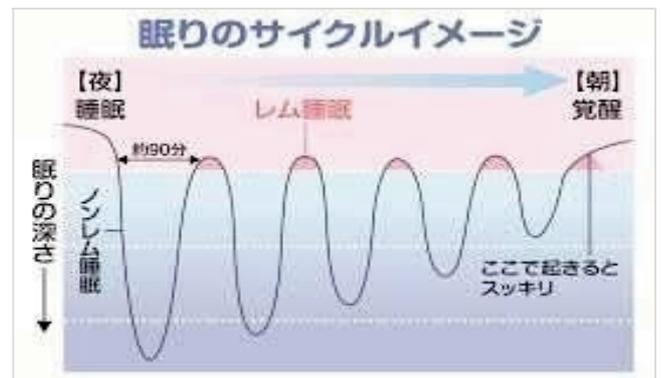
日々秋らしさを感じられるようになってきましたね。秋は快適な気温で寝つきやすいため、睡眠に適した季節といわれます。健康に過ごすためには、よい睡眠をとることがとても大切。今回は睡眠の働きとその質を高めるためのヒントを皆さんにご紹介します。

### ●睡眠の4大効果とは？

1. **疲労回復**：睡眠を十分に取ることで、内分泌機能が向上し、体内での代謝活動促進やストレスへの耐性が強まります。
2. **生活習慣病の予防**：睡眠不足はさまざまな疾病や生活習慣病の発症のリスクを高めめます。睡眠不足とガン細胞発生の因果関係の報告もなされているほどです。睡眠にはこうした疾病を予防する効果があります。
3. **ストレスやうつ症状の緩和**：睡眠不足の状態は、不安感や抑うつ感などの心理作用を高めめます。睡眠には脳を休ませ、自律神経を整える働きがあります。
4. **ダイエットに役立つ**：睡眠不足の状態は食欲を増進させるホルモンの分泌を活発にし、一方で食欲を抑えるホルモンの分泌を減少させます。十分な睡眠は、これらの相反するホルモンのバランスを保ちます。

### ●深い眠りとさわやかな目覚めとは？

人の睡眠は、いわゆる浅い眠りの「レム睡眠」と反対に深い眠りの「ノンレム睡眠」を5～6回繰り返しながら、目覚めに近づくと徐々に浅くなっていきます。



寝つくともまず深い眠りの「ノンレム睡眠」が、次に浅い眠りの「レム睡眠」が訪れ、入眠後の3時間でこのサイクルを1～2回繰り返します。そして寝入ってからすぐのこの間にうまくノンレム睡眠に達することができれば「寝つきの良い感覚」を覚えることができ、目覚めたときに「ぐっすり眠れた」という満足感を得ることができます。

### ●よい睡眠のための3つのポイント

1. **食事**：就寝の3時間以上前に済ませ、睡眠中には胃腸も休ませましょう。睡眠に役立つ食材としては、唐辛子と玉ねぎが挙げられます。唐辛子のカプサイシンは眠りに入りやすいよう体温を調整する機能が、また玉ねぎに含まれる食物繊維のプレバイオティクスは、睡眠リズムを整え自然な深い眠りを促進する効果があります。
2. **入浴**：シャワーで済ませず、40℃程度のお風呂にゆっくり浸かるのが効果的です。入浴で高まった体温を下げようと血管が開くため副交感神経が優位になり、そのため体温が下がることで寝つきがよくなります。
3. **運動**：就寝の2時間以上前に済ませましょう。適度な疲労感が眠りを促進させます。

～質のよい睡眠は健康の基本。毎晩の睡眠の状態をチェックして、よい睡眠から始まる明るく健やかな日々を送りたいですね。

参考 URL: 厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)

# お知らせのページ

## ●職員定期健康診断結果について

7～9月に学内で実施した職員定期健康診断において、総合判定が「要精査・要医療・要治療」となった方には、二次検査結果報告書を同封しています。

「**要医療・要治療**」判定の方は、必ず医療機関を受診し、期日まで(健康診断結果を受け取ってから概ね1ヶ月以内)に報告書を提出して下さい。

「**要精査**」判定の方も医療機関を受診し、できる限り報告書の提出をお願いします。すでに通院治療中の方につきましても、定期受診の際に主治医に報告書(意見書)を記入してもらい、ご提出をお願い致します。

地区名	提出先
吉田・附属学校	安全衛生対策室
常盤	工学部総務企画課人事・職員係
小串	医学部総務課職員係

なお、学内健診実施期間中に受診できなかった方は、必要検査項目を確認のうえ、外部医療機関において、健康診断または人間ドック等を受診し、結果の写しを上記提出先にご提出下さい。

## ●学生定期健康診断精密検査結果について

4～5月に実施された学生定期健康診断で、尿検査や血圧検査等の再検査未受診の方が複数名おられます。健診当日に再検査の指

示をしていますが、お心当たりの方は、保健管理センターにお越し下さい。また、精密検査のため医療機関宛での紹介状を受け取り、まだ受診していない方は、必ず受診をお願いします。なお、受診後に医療機関から返書を受け取っている方は、保健管理センターへ提出をお願いします。

ご不明な点があれば、各地区保健管理センターへお問い合わせ下さい。

## ●インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは例年12～3月頃に流行しますが、県内でもすでにインフルエンザ罹患者が発生しています。短期間に多くの人へ感染が広がりますので、予防が大切です。後期試験や卒論・修論発表の時期に困らないためにも、早めに予防接種を受けましょう。予防接種は効果が現れるまでに2週間程度かかるため、12月中旬までに受けることが望ましいと言われていています。予防接種可能な近隣医療機関を知りたい方は、保健管理センターにお問い合わせ下さい。また、感染症予防のため、日頃から『**手洗い**』と『**咳エチケット**』を心がけましょう。

## ヘルスリテラシーと健康行動



ワンポイントヘルスアドバイスで取り上げた健康行動の習慣化の背景には、『ヘルスリテラシー』の高低が影響していることが考えられます。

ヘルスリテラシーとは、様々な情報源から自分にとって適切な健康情報を**入手**し、その情報を正しく**理解**するとともに、信頼できる情報かを**評価**(選別)し、**活用**(意思決定)することができる能力のことです。つまり、**ヘルスリテラシーが低い**と、健康のためにより良い意思決定ができないため、①医学的な問題の最初の兆候に気付きにくい、②病気や治療に関する知識が少なく慢性的な病気を管理しにくい、③入院や怪我をし易い、④予防サービス(健診受診、予防接種等)を利用しないなど、自身の健康に不利益が生じる可能性が高くなります。反対に、**ヘルスリテラシーが高い**と、自身に合った適切な健康情報を入手し活用することができるため、①健康行動(健康的な行動習慣)を確立することができる、②ストレス対処において積極的に問題解決をしたり他者からのサポートを求めることができます。

ヘルスリテラシーを身に付けることは理想的ですが、誰もが簡単にできることではありません。まずは、ヘルスリテラシーの高そうな人の行動を真似するだけでも、自身の健康管理にとってはプラスとなります。早速、自身の目指す『健康モデル』について情報収集してみましょう。

【参考 URL: [https://www.wellness.co.jp/health\\_literacy/health\\_literacy\\_index.php](https://www.wellness.co.jp/health_literacy/health_literacy_index.php)】

## ∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

※11月1日から下記に変更となります。

地区	診察時間	月	火	水	木	金
山口地区	9:30~12:30	内科医	内科医 精神科医 (遠隔診療・要予約)	内科医	内科医	精神科医 (要予約)
	14:00~17:00	内科医	—			—
常盤地区	9:30~12:30	内科医	—	内科医	—	内科医
	14:00~17:00	—	内科医	—	内科医	内科医 精神科医 (要予約)
小串地区	9:30~12:30	—	—	—	—	—
	14:00~17:00	内科医 (16:00~17:00) 精神科医 (要予約) (16:00~17:00)	内科医	内科医	内科医 (16:30~)	内科医

